



令和6年6月11日発行  
七尾市立小丸山小学校  
保健室 NO. 2

## 6月の保健目標：歯をたいせつにしよう。

みなさんの歯は、今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかきの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。



### <保護者の方へ>

- ☆ 歯科検診の結果、治療が必要な方には、お知らせを配布しています。もらった人は、早めに専門医の治療を受けてきてください。
- ☆ 6月4日（火）～10日（月）の期間、親子ペアペア歯みがきカレンダーに取り組んでいただき、ありがとうございました。取り組みが終わっても、親子で楽しくふれ合いながら歯みがきの大切さや歯や口の健康について考える機会をつくっていただけたらうれしいです。
- ☆ せいけつなハンカチを毎日持たせてください。また、つめが長い児童が多く見られます。安全で清潔な学校生活が送れるように、短く切って登校してください。

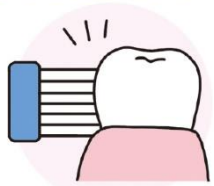


## チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に  
きちんとあてよう



力を入れすぎない  
ようにしよう

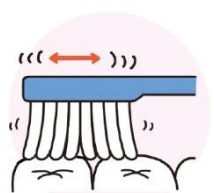


「はかり」で  
確かめてみよう



みがく力の目安は  
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、  
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら  
などは



奥歯  
などは



歯と歯の間  
などは

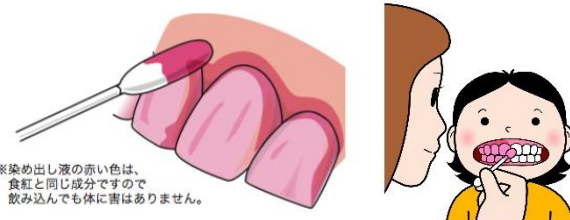


「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

### <4年生：自分のはみがきを観察しよう>

4年生は、親子でペアペア歯みがきカレンダーの期間中に「親子で歯のそめ出し」にもチャレンジしました。

この取り組みの目的は、むし歯予防につながるみがき方ができているかどうかを自分の目で確かめ、みがき方のくせを見つけ、みがき残しなしを目指すものです。



※染め出し液の赤い色は、食紅と同じ成分ですので飲み込んでも体に害はありません。

そめ出した自分の歯の様子をPCのカメラで撮影しました。学校歯科医の神野先生による歯みがき指導の動画を視聴し、ていねいなみがき方を練習していきます。



### <5年生：全国小学生歯みがき大会に参加>

今年も5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました。DVDを視聴しながら歯みがきの仕方や歯肉炎の予防等について学びました。参加児童は、テキスト・歯フラス・デンタルフロスを自宅に持ち帰っています。（下記写真参考）

5年生になると、日々の歯みがきも自分の力でがんばっている人も多いでしょう。学んだことを活かしてほしいと思います。



持ち帰った教材です

